

ほうかつ だより

春よ来い♪号

No.10 年4回発行

平成24年4月吉日

地域包括支援センターだより

発行：包括広報編集委員会

清瀬市役所 高齢支援課

TEL 042-492-5111

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

春を探しに出かけませんか

寒い冬が終わり、暖かな春となりました。さあ～、縮まった体を目覚めさせる準備をしませんか。四季折々の自然が生み出す「旬」の食材には、その季節に必要な成分が多く含まれています。

春は、新陳代謝が最も盛んになる季節で、「ふきのとう」「たらの芽」「わらび」「ぜんまい」などの山菜には、新陳代謝に欠かすことが出来ない成分が多く含まれています。

厚生労働省と農林水産省共同の、生活習慣病予防を目標とした「コマ」のイラストがあり、バランスの良い食事と運動・水分（コマの芯）により、コマが正常に回転できるように表現されています。

自分に適した運動と食事、疲れたときには水分と休息をバランスよく取りながら、自分らしさを大切に健康づくりを考えてみませんか。

暖かく活動しやすい季節になりましたので、春を探しに出かけて見ましょう。

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業 シンボルマーク募集!

今“孤立死”への社会的関心が高まっています。悲惨な事件が起こらないよう、清瀬市では、地域全体で高齢者への声かけ・見守りを行い、援助が必要な方がいた時に迅速に対応することを目的として、**ふれあいネットワーク事業**を展開しています。ふれあい協力員や民生・児童委員の訪問活動のほか、ふれあい協力機関となっている医療機関、薬局、金融機関、商店、新聞や牛乳の販売所などが日常業務の中で声かけ・見守りをしています(市内230ヶ所)。

店頭で協力機関の目印となるステッカーが貼ってあることで、高齢者がより安心して利用できるよくなるとともに、市民の皆さんに広く事業を知っていただけることを期待して、明るく温かみのあるイメージのシンボルマーク(ステッカーのデザイン)を募集します!

応募資格 市内在住・在勤・在学の方(何通でも応募可)

応募方法 所定の応募用紙に作品、必要事項を記入し、直接または郵送で。応募用紙は、地域包括支援センター、地域市民センターのほか、市のホームページからダウンロードできます。作品は未発表、かつ応募者が著作権を有するものに限り、応募作品は返却しません。採用された作品の権利は清瀬市に帰属します。※修正・補正して使用する場合があります。

申し込み 5月18日(金)までに、〒204-8511 清瀬市中里5-842

清瀬市役所 健康福祉部 高齢支援課 地域包括支援センター係まで

TEL 042-492-5111 (内線586)

発表 7月15日号の市報、ほうかつだよりにて発表。



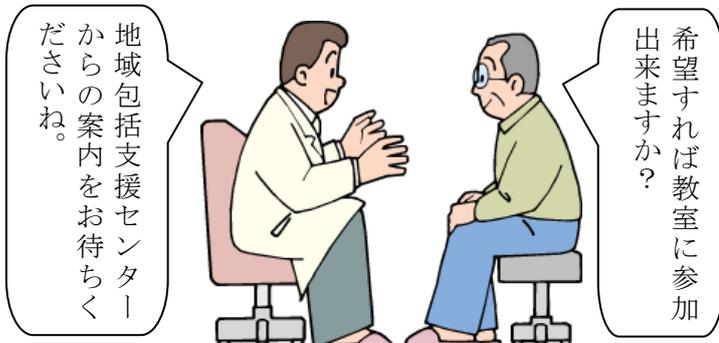
●基本チェックリストの送付が始まります●



「基本チェックリスト」は健康状態を確認するための指針として、介護保険認定を受けていない65歳以上の方へ、誕生日を基準に4月から9月までの間に順次発送となります。

質問は日常生活での行動などに「はい」「いいえ」で答えていただくものです。この回答の結果、健康に何らかの不安が認められた方には、さらに詳しいお体の状態を調べるため「生活機能評価検査」のご案内を健康診査のご案内とともに行います

基本チェックリスト		
No	質問項目	回答（いずれかに○をおつけください）
1	バスや電車ですら一人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
6	階段を手すりや壁につたわらずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	0. はい 1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
10	転倒に対しての不安が大きいですか	1. はい 0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長と体重を教えてください	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
15	口の乾きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ



希望すれば教室に参加出来ますか？

その結果「介護予防教室への参加が望ましい（二次予防対象者）」と医師から判断された方には、地域包括支援センターから個別に介護予防事業のご案内をいたします。

《二次予防対象者事業のご紹介》

はつらつ健康教室

集団で行う体操教室
効果的な運動のポイントや留意点など、さまざまなアドバイスが聞ける教室です。楽しみながら運動を覚えることができます。

- 1回 120分 週1回 全10回コース
- 実施場所
生涯学習センター
信愛ふれあいホール

いきいき体操クラブ

小グループで行う体操教室
痛みのある方や運動することが不安な方にも、理学療法士などが個別対応しますので安心して参加できます。（送迎あり）

- 1回 90分 週1回 おおむね3ヶ月
- 実施施設
清瀬リハビリテーション病院

お口・はつらつ健康教室

楽しく食生活を送るためにお口の働き（飲み込むこと・噛むこと）を歯科医師、歯科衛生士、栄養士などの専門家から学びます。

- 1回 90分、隔週1回 全6回コース
- 実施場所
信愛ふれあいホール

二次予防事業に対象となる方には、個別にご案内いたします



認知症サポーター養成講座 小学校で開催しました!



清瀬市の人口における高齢者数（高齢化率）は、平成24年3月現在24.97%です。地区によっては、その値が40.0%を越えるところもあり、4人に1人が高齢者の時代は来ているといえます。一人暮らし・夫婦のみの高齢者世帯も増えており、今後は地域との繋がりや支えあいが重要となってきます。

今年は、大人だけでなく子どもたちにも、高齢者や認知症に対する理解を育み、「困ったときに支えあうこと」「地域全体で見守っていくこと」の大切さを伝えていきたいと思ひます。

その第一歩として、2月に清瀬小学校4年生の児童を対象に、出張講座を開催しました。講座では「高齢者の身体について」や「記憶のつぼ」をテーマとした体験学習により、楽しみながら学ぶことができる内容を取り入れました。

講座終了後、児童からは「もしまわりの人が認知症になったら、やさしく声をかけてあげたいと思ひました。」「認知症という病気は大変な病気で、助け合いが大切ということがわかりました。」「認知症の方を見かけたら、市役所などに知らせて、助けてあげられたらいいと思ひます。」といった感想が多く寄せられました。今後も、幅広い年齢層に向けた企画を検討し、地域全体が『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』を目指して取り組んでいけるよう、サポーター養成講座を開催していきます。



転ばぬ先の知恵 シニアしっとく講座

『どこが違うの!? 特養と有料老人ホーム』

3/22 (木) 生涯学習センター6階 講座室1

今回のシニアしっとく講座は、予想を上回るお問い合わせをいただき、改めて「終の住まい」への関心の高さを実感しました。

当日はまず清瀬市高齢支援課 中野係長より介護保険で利用できる入所施設や、介護保険の申請や認定の流れなどについてお話していただきました。

休憩をはさんで、(社)全国有料老人ホーム協会顧問の松岡氏からは、有料老人ホームを「住まい」としてとらえ、「住み替え」の時期や目的を明確にすることが重要であるというお話と共に、ホーム入居に必要な費用の種類や見学・体験入居の際にチェックするポイントなどについて話をいただきました。

「施設に入所・入居する」というと、介護の必要性に目がいきがちですが、「生活の場」として考え、「将来どのような生活がしたいのか」を整理して考えながら自分の目と足で選んでいくことが大切 だと感じた2時間でした。

『大丈夫!? 仕事と介護の両立』

～親も自分も大切にす快護の知恵～
3/3 (土) 特養ホーム信愛の園 信愛ホール

医療福祉ジャーナリストで作家のおちとよこ氏をお招きし開催されました。

なかでも特に好評だったのが、「快護スキル」明るさ度チェック。親が急に倒れ、救急車で運ばれたときの対応の仕方や、介護が必要になったときに必要な知識や心構えなどを、16項目の質問に〇×で答えながら進めていきましたが、あなたは答えられますか。

1 「もしかしたら認知症、どこへ相談に行く？」

2 「介護費用が大変、どうしたらいい？」

おちとよこ氏の介護経験に基づいたわかりやすく具体的なお話であつという間の2時間でした。出席者された方からは「実家の母が脳梗塞で入院中。まさに遠距離介護が始まりました。毎日不安を抱えていましたが、勇気づけられました。」(60代女性)と感想を寄せられました。

(答えは最終ページにあります)

こんにちは 民生・児童委員です

民生・児童委員は身近な相談相手です！
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

◎5月12日は民生・児童委員の日です◎

～活動を紹介するパネル展示をします～

毎年5月12日は「民生・児童委員の日」となっています。これは大正6年のこの日、岡山県で民生委員制度の前身となる済世顧問制度設置規定が公布されたことに由来します。

民生・児童委員は、「広げよう 地域に根ざした 思いやり」の行動宣言のもと、多くの関係機関と連携して、地域の安心・安全な福祉のまちづくりを目指してさまざまな取り組みをしています。子どもの健全育成や高齢者支援、地域活動のほか福祉の諸問題に関わる相談業務など、取り組みは多岐にわたっています。しかしながら、民生・児童委員が具体的にどんなことをしているのかについて、一般の方にはあまり知られていないのが現状です。

そこで、民生・児童委員の活動や取り組みを多くの皆さんに理解していただくため、5月12日の「民生・児童委員の日」にあわせて、日頃の活動などを紹介するパネル展示を行います。是非ご覧ください。

期間：5月8日（火）～13日（日）

時間：午前10時～午後5時

場所：クリアギャラリー（清瀬駅北口：西友4階）

◎事務局名称変更のお知らせ◎

平成24年4月1日より市の組織改正に伴い、民生・児童委員協議会事務局の名称が変更になりました。

新名称：健康福祉部 社会福祉課 社会福祉係
492-5111（内線172）

清瀬市地域包括支援センター

木々が息吹き始めるこの季節、縮こまっていた身体を伸ばして「運動やボランティア」など新しいことに挑戦してみませんか？
今までと違う自分に出会えるかも知れません。

担当：中里/下宿/旭が丘
電話：492-5111(586)
中里5-842
清瀬市健康センター内

きよせ社協地域包括支援センター

『どこが違うの!?特養と有料老人ホーム』には予約満了後も多く問い合わせがありました。これを受け、今年度も同様の講座を企画していきたいと思えます。

担当：上・中・下清戸/元町
電話：495-5516
下清戸1-212-4
清瀬市コミュニティプラザ内

きよせ信愛地域包括支援センター

シニアしっとく講座の記事の答えは1.お近くの包括にご相談下さい。認知症の診断ができる医療機関の紹介や今後について一緒に考えましょう。2.介護費用の軽減についても、ケアマネージャーや包括にご相談下さい。

担当：松山/竹丘/梅園/野塩
電話：492-1850
梅園2-3-15
特養ホーム信愛の園内

よろず健康教室のお知らせ

健康のために運動したい方を対象に、よろず健康教室を開催します。自宅でも続けられる運動を仲間と一緒に学びませんか？

清瀬市内の各地域で開催されています。どなたでも参加できる教室です。※運動を禁止されていない方対象
お問い合わせ：高齢支援課 492-5111（587・588）



中清戸地域市民センター	金曜	9:10～
コミュニティプラザひまわり	月曜	10:30～
竹丘老人いこいの家	火曜	10:00～
野塩老人いこいの家	火曜	10:30～
	金曜	10:30～
中里老人いこいの家	水曜	10:30～
旭が丘老人いこいの家	金曜	13:30～
中里都営8号棟団らん室	月曜	10:30～
	金曜	10:30～

特養ホーム信愛の園	第2・4（月）	13:00
（6月開始）	第1・3	曜日未定
清瀬台田団地第1集会所	月曜	14:00～
（5月開始）		

思い立ったら、始めてみませんか♪

近ごろ運動していない方、始めるのに自信がない方などは、健康センター3階の健康増進ホールのご利用もお勧めします。体力測定を実施し、その方に合った運動のメニューづくりの相談ができます。



お問い合わせ：健康推進課 492-5111（542・543）